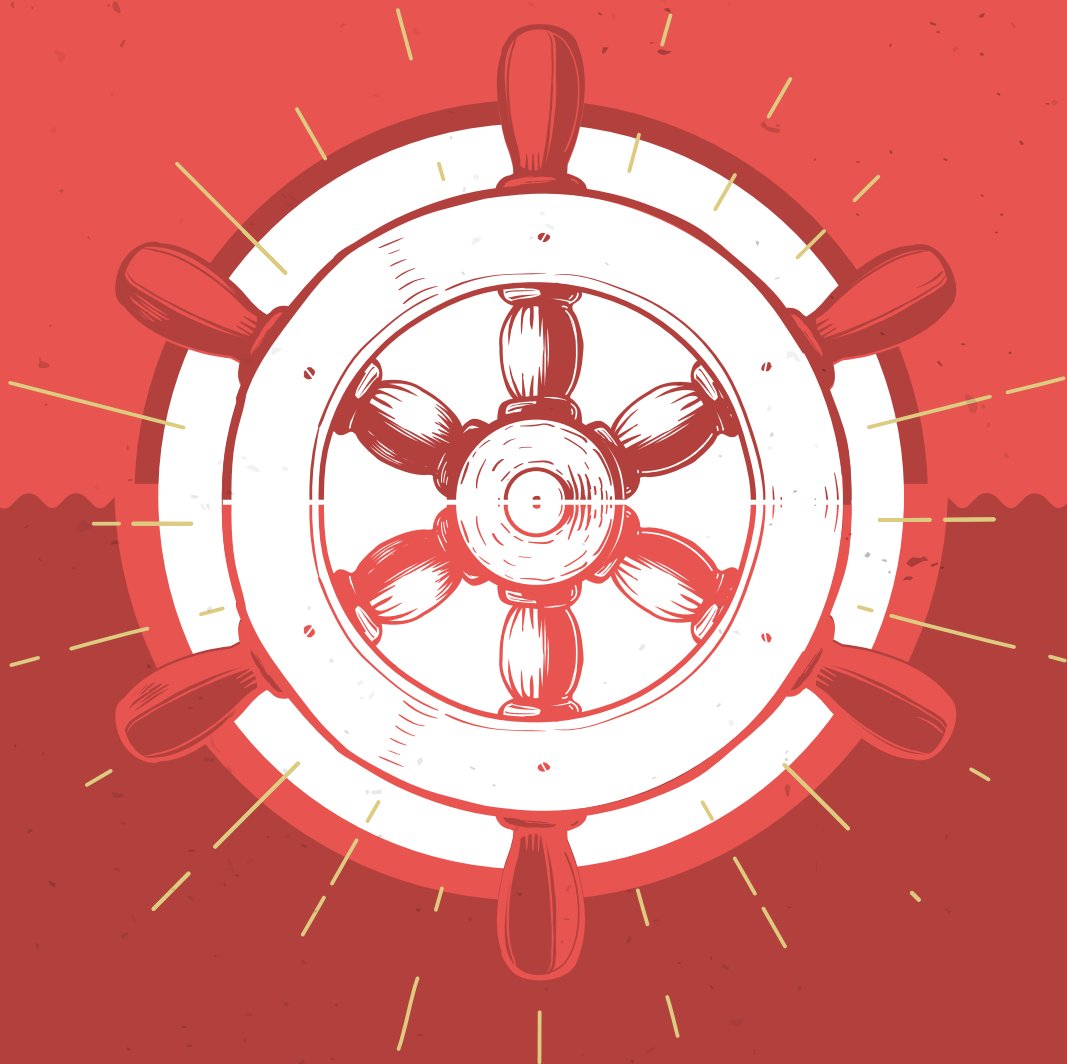


PAULO VIEIRA, Phd

MANUAL DO **REALIZADOR**

Um guia prático para assumir o controle
da sua vida e agir em busca dos seus
objetivos em apenas **7 Dias**







**QUEM ESTÁ
CONDUZINDO**
*o barco
da sua vida?*



SU MÁ RIO:



07	CAP.: 1	O NÍVEL DA INTELIGÊNCIA
12	CAP.: 2	O PRIMEIRO PASSO PARA TRAÇAR SUA NOVA JORNADA
16	CAP.: 3	RECONHECENDO O SEU ESTADO ATUAL
21	CAP.: 4	A CHAVE PARA CONQUISTA DOS SEUS OBJETIVOS
32	CAP.: 5	O PODER DAS PALAVRAS PARA MUDAR A SI MESMO
39	CAP.: 6	AS 6 LEIS DA AUTORRESPONSA- BILIDADE
49	CAP.: 7	O PASSO Nº 1 PARA APLICAR AS 6 LEIS DA AUTORRESPONSABILIDA- DE
53	CAP.: 8	O DIFERENCIAL DE PESSOAS DE SUCESSO
56	CAP.: 9	A MOTIVAÇÃO DIÁRIA QUE TRANSFORMARÁ SUA HISTÓRIA

- 59 CAP.: 10 **COMO MUDAR MINHA EXISTÊNCIA SEM RESPONSABILIZAR O OUTRO**
- 62 CAP.: 11 **CONFROTANDO A SI E OS OUTROS COM A VERDADE**
- 64 CAP.: 12 **TERMO DE COMPROMISSO**



ATRIBUIÇÃO-NÃO COMERCIAL-SEM DERIVAÇÕES 4.0 INTERNACIONAL

SOBRE **PAULO VIEIRA**



Paulo Vieira é Master Coach Internacional, PhD em Coaching pela Florida Christian University. Ele é presidente da Febracis, empresa pela qual faz treinamentos, cursos e palestras que já impactaram positivamente a vida de mais de 200.000 pessoas. É escritor do livro “O Poder da Ação”, best-seller pela revista VEJA.

Ele já foi destaque em mídias como o programa Encontro de Fátima Bernardes, o Mais Você com Ana Maria Braga. As revistas Veja, Época Negócios e o jornal Folha de São Paulo.



A QUEM SE DESTINA ESTE E-BOOK?



A qualquer pessoa que esteja decidida a transformar a sua vida, tornando-a equilibrada, próspera, leve e feliz, colocando a autorresponsabilidade como o verdadeiro guia da sua história.

Se você luta incessantemente em prol disto ou mesmo inconscientemente reconhece que este é o seu estado de vida desejado ou até mesmo tão sonhado, atreva-se e descubra o mundo de possibilidades e conquistas que estão à sua frente. Desperte e descubra todo o poder que existe dentro de você!

Antes de iniciar a leitura, **aconselho que você separe um caderno e utilize para a prática dos exercícios.** A sua disciplina e comprometimento em executá-los será essencial para o seu processo de mudança. Então, esteja comigo e vamos juntos trilhar a jornada para o sucesso.





O NÍVEL DA INTELIGÊNCIA



CAP 01.: O NÍVEL DA INTELIGÊNCIA

A partir dos conceitos de neurolinguística do psicólogo da Universidade de Harvard, Daniel Goleman, criei um programa inovador e prático que proporciona resultados claros, rápidos e objetivos para integrar o conceito de inteligência emocional, tanto referente ao contexto social, como pessoal.

Neste e-book, vou compartilhar meu aprendizado sobre competências emocionais através da explicação técnica/ emocional dos seus fundamentos. Mas, antes de começar, é importante que você se avalie e reconheça onde estão as suas maiores demandas.

No final desta leitura e na prática dos exercícios propostos, retorne ao teste abaixo e refaça cada um dos fundamentos. Assim, você poderá observar quais foram suas conquistas pessoais no campo da inteligência emocional.

Exercício 01: Critérios de avaliação

De 1-2: Totalmente insatisfatório
De 3-4: Parcialmente insatisfatório

O NÍVEL DA INTELIGÊNCIA

De 5-6: Atendido Parcialmente

De 7-8: Atendido Satisfatoriamente

De 9-10: Supera as expectativas

COMPETÊNCIA PESSOAL: A capacidade de lidar consigo mesmo

Antes | Depois

1. () | () **Autoconsciência emocional:** Você tem sido capaz de identificar suas próprias emoções e reconhecer o impacto delas em suas ações ou decisões?
2. () | () **Autoavaliação precisa:** Você conhece seus próprios limites e possibilidades, sem se supervalorizar nem se subestimar?
3. () | () **Autoconfiança:** Você tem um sólido senso do seu valor próprio, capacidade e potencial?
4. () | () **Autocontrole emocional:** Você consegue manter suas emoções e impulsos destrutivos sob controle em momentos de estresse?
5. () | () **Superação:** O seu ímpeto para melhorar o desempenho a fim de satisfazer padrões interiores de excelência tem estado presente de forma predominante na sua vida?
6. () | () **Iniciativa:** Você tem se encontrado sempre pronto para agir e aproveitar oportunidades?
7. () | () **Transparência:** Seus comportamentos

O NÍVEL DA INTELIGÊNCIA

têm sido totalmente fundamentados na honestidade e integridade? Você tem sido digno de confiança?

8. () | () **Adaptabilidade:** Você tem se colocado de forma flexível na adaptação a pessoas com estilos diferentes, em situações voláteis e quando precisa pensar e se comportar em situações antagônicas?
9. () | () **Otimismo:** Você sempre busca ver o lado bom dos acontecimentos em qualquer situação?

COMPETÊNCIA SOCIAL: Capacidade de gerenciar os relacionamentos com os outros e com o mundo.

Antes | Depois

1. () | () **Empatia:** Você é capaz de perceber emoções alheias, compreender seus pontos de vista e interessar-se ativamente por suas preocupações?
2. () | () **Consciência organizacional:** Você consegue identificar e compreender as tendências, redes de decisão e a política em nível organizacional?
3. () | () **Serviço:** Você reconhece e satisfaz às necessidades dos seus subordinados e clientes, servindo-os e ajudando-os na melhoria de seu desempenho e no alcance dos seus objeti-

O NÍVEL DA INTELIGÊNCIA

vos?

4. () | () **Liderança inspiradora:** Você orienta e motiva com uma visão instigante, conduzindo pessoas a objetivos mais elevados e de ganhos mútuos?
5. () | () **Influência:** Você dispõe da capacidade de persuadir e influenciar pessoas?
6. () | () **Desenvolvimento dos demais:** Você cultiva as capacidades alheias por meio de feedback e orientação?
7. () | () **Catalisação de mudanças:** Você inicia e gerencia mudanças, liderando as pessoas em uma nova direção?
8. () | () **Gerenciamento de conflitos:** Você consegue solucionar divergências entre pessoas levando-as à integração e aceitação mútua?
9. () | () **Trabalho em equipe:** Você é capaz de colaborar com o trabalho em equipe com alto desempenho?



O PRIMEIRO PASSO PARA TRAÇAR SUA NOVA JORNADA



CAP 02.: O PRIMEIRO PASSO PARA TRAÇAR SUA NOVA JORNADA

Para mim, mais um dia comum se iniciava. Dia em que a dura realidade bateria novamente a minha porta e teria de encará-la. Não tinha escolhas. O ano era 1997 e nele, os problemas se sobressaíam aos prazeres, que por sua vez eram quase inexistentes.

A sensação que tinha era que a minha vida não tinha mais jeito, as dificuldades pareciam realmente não ter solução. Quanto mais o tempo passava, mais eu olhava ao meu redor as circunstâncias que eu vivia e minha esperança diminuía: casamento acabado, não tinha dinheiro, negócios falidos, relacionamento desequilibrado com meus familiares, pressão arterial elevada e com problemas renais. Essa era minha realidade, naquele momento.

Naquele dia, especialmente, decidi esquecer meus problemas e tentar fingir uma vida perfeita. Levantei de cabeça erguida, tomei café e mantive o sorriso no rosto. Vesti uma das minhas melhores roupas e fui passear no shopping.

O PRIMEIRO PASSO PARA TRA- ÇAR SUA NOVA NOVA JORNADA

Aquele dia parecia diferente, o céu bem azulado e o sopro da brisa fresca me agradavam. Desfo-
cava da minha realidade, eu acreditei que tudo
estava em perfeita harmonia.

Durante meu passeio, entrei em uma livraria e ao
passar os olhos nas estantes e prateleiras, um
livro em especial me chamou atenção. Ele esta-
va na seção de autoajuda, era pequeno e tinha a
capa vermelha. Ao abri-lo, me deparei com texto
em forma de metáfora que narrava uma história
da mitologia grega.

E foi a partir deste pequeno texto que minha vida
começou a mudar. Percebi que tudo era um eter-
no recomeço. Depositava grande parte da minha
energia no meu esforço e não focava na con-
quista dos meus resultados. Minhas ações quase
nunca eram finalizadas pela falta de planejamen-
to. Nunca assumi as minhas responsabilidades,
preferia transferir para outros a culpa pelo meu
insucesso e desgostos.

Naquele instante, me dei conta que era o único
responsável pela vida que vinha levando. O méri-
to, seja pelas ações conscientes ou inconscien-
tes, a qualidade dos pensamentos, os comporta-
mentos e as palavras, eram meus.

O PRIMEIRO PASSO PARA TRAÇAR SUA NOVA JORNADA

Aos 29 anos, eu estava renascendo para uma vida extraordinária. Um novo trabalho com alta rentabilidade e reconhecimento, a construção de um patrimônio sólido, um casamento feliz, filhos encantadores, muita saúde física e um relacionamento íntimo com Deus.

Não foi em um passe de mágica que tudo aconteceu. Busquei livros, filmes, estudos e treinamento. A partir daí, criei ferramentas e desenvolvi metodologias que já transformaram a vida de milhares de pessoas.

Este é o convite que te faço agora, venha comigo nesta jornada. Acredite que nada acontece por acaso. Se este livro digital chegou até você, existe um motivo: A CONQUISTA DA SUA VIDA EXTRAORDINÁRIA.

“A verdadeira felicidade não está em fazer o que se deseja, mas em amar o que se realizou”.

Sir Winston Churchill



RECONHECENDO SEU ESTADO ATUAL



CAP 03.: **RECONHECENDO SEU ESTADO ATUAL**

- § **Como está sua vida agora?**
- § **Como estão seus sonhos?**
- § **Você tem sido próspero ou limitado?**
- § **Realizado ou frustrado?**
- § **Como será o seu futuro se continuar vivendo assim?**

Exercício 01: Pare por alguns minutos e reflita de olhos fechados com sinceridade sobre sua existência, facilidades e dificuldades. Pense em quem você é e responda às perguntas acima.

O conteúdo presente neste e-book te dará possibilidade de ser diferente. Na verdade, as pessoas acreditam que são o que são e continuarão assim, para sempre, sem possibilidades de mudanças. Eu até costumo dizer para alguns alunos que mantêm este pensamentos que foram acometidos com a síndrome de Gabriela: “Eu nasci assim, eu fui sempre assim, vou morrer assim”.

A nossa essência, criada por Deus, é realmente imutável. Entretanto, a nossa criação, educação, a quantidade e qualidade do que recebemos que

RECONHECENDO SEU ESTADO ATUAL

nos tornou distantes dos nossos sonhos e potenciais. Por isso, ainda podemos ser diferentes do que temos sido e vivido até hoje.

Podemos ser mais motivados, alegres, amorosos, competitivos, vitoriosos, entusiasmados e felizes. Podemos ser o que queremos ser. Basta que tome a decisão de querer uma vida melhor, mais farta, com amor, conquistas e realizações.

Exercício 02: Responda às perguntas abaixo com empenho, sinceridade e humildade:

1. SER: Quem é você? Discorra sobre seus sonhos, projetos, medos, ansiedades, preocupações.

2. FAZER: O que tem feito? Onde trabalha e fazendo o quê? Quais cursos tem feito? Atividades físicas praticadas? O que vem fazendo em prol de você, sua família, do mundo? Se sente feliz com a vida que leva todos os dias?

RECONHECENDO SEU ESTADO ATUAL

3. TER: O que tem no contexto material? Onde mora? Que carro possui? Que roupas veste? Tem poupança? Quais bens possui?

*** Utilize o seu caderno de exercício para colocar a atividade em prática.*

RESULTADO:

Perfil 01: Se após responder a estas perguntas, você se deu conta que sua vida está ótima, é quem gostaria de ser, faz o que gostaria de fazer e tem tudo o que sempre quis, não existindo mais nada que quer conquistar, você não precisa deste e-book. A minha sugestão é que presenteie alguém que precise.

Perfil 02: Agora, se você reconhece que precisa de ajuda, a minha intenção é que seja uma pes-

RECONHECENDO SEU ESTADO ATUAL

soa diferente, faça o que antes não fazia e tenha o que sempre sonhou. Venha comigo e me acompanhe nesta jornada mágica que se chama autorresponsabilidade. A maneira simples e eficaz para alcançar uma vida extraordinária.

“Aquele que for capaz de perder uma corrida sem culpar os outros pela sua derrota tem grande possibilidade de algum dia ser bem sucedido”.

Napoleon Hill



A CHAVE PARA CONQUISTA DOS SEUS OBJETIVOS



CAP 04.: **A CHAVE PARA CONQUISTA DOS SEUS OBJETIVOS**

Você é o único responsável pela vida que tem levado e por estar onde se colocou. A vida que você tem levado é mérito seu, independente das suas ações serem conscientes ou inconscientes, a partir da qualidade dos seus pensamentos, comportamentos e palavras. Ou até mesmo pelas crenças que se permite ter.

Neste momento, talvez, você não entenda a afirmação acima. Ela pode parecer dura e soar como uma acusação, mas compreenda como uma realidade libertadora.

Pense, foi você que se colocou nesta realidade, por pior que seja ou esteja, você foi condutor, o timoneiro, o responsável, que se obteve resultados e não fracasso. E se dentro desta perspectiva, você não sentir satisfação, basta dar alguns passos: reconhecer que está errado, que seus caminhos e escolhas estão insatisfatórios e redirecioná-los de maneira autorresponsável, objetiva e consciente. Afinal, tudo o que acontece na sua vida não é coincidência, fatalidade ou vítima das circunstâncias.

A CHAVE PARA CONQUISTA DOS SEUS OBJETIVOS

Saiba mais sobre este assunto, clicando nas imagens abaixo:

“Autorresponsabilidade é a crença de que você é o único responsável pela vida que tem levado, sendo assim, é o único que pode mudá-la. ”.

Paulo Vieira

A CHAVE PARA CONQUISTA DOS SEUS OBJETIVOS

Exercício 03: Reescreva a afirmação em negrito contida na página anterior em primeira pessoa e com as suas próprias palavras.

*** Utilize o seu caderno de exercício para colocar a atividade em prática.*

Ao começar a pensar desta maneira, comportando-se como autor da sua história, você conseguirá se colocar em qualquer lugar, traçando seus caminhos e suas escolhas.

De forma consciente ou inconsciente, a autorresponsabilidade retrata o fato de você se colocar onde está. Ela também lhe dá poderes e capacita a sua mudança, dando continuidade ao seu avanço em direção à concretização dos seus objetivos com equilíbrio e plenitude.

Todas as mudanças e conquistas começarão a partir do seu comprometimento em viver de acordo com este conceito, a autorresponsabilidade.

A CHAVE PARA CONQUISTA DOS SEUS OBJETIVOS

Acreditar que você é o único responsável pela vida que tem levado é uma questão de escolha. Particularmente, prefiro acreditar que criamos nossas próprias experiências através de palavras, comportamentos, pensamentos e sentimentos e, conseqüentemente, isso gera resultados e objetivos palpáveis em nossas vidas.

E esse é um diferencial de pessoas de sucesso, pois sabem utilizar sua estrutura mental para ter resultados e mesmo que eles sejam negativos, preferem aprender com eles e responsabilmente, passam a pensar, falar e se comportar de forma diferente. Elas não culpam circunstâncias, pessoas ou destino e sim, assumem a responsabilidade pela e questionam-se:

“O que devo fazer diferente na próxima vez para conquistar resultados diferentes?”

Se você não acredita que tem livre-arbítrio para criar e escrever sua própria história, se não acredita que está criando o seu mundo a cada pensamento e decisão e se acha que os seus sucessos e fracassos não dependem exclusivamente de você, isso prova que está à mercê das circunstâncias, dos outros e do mundo.

A CHAVE PARA CONQUISTA DOS SEUS OBJETIVOS

Então, pergunto-lhe:

1. Quem está direcionando a sua vida?
2. Quem é o responsável pelos frutos que tem colhido?
3. Você acha que os fatos vão simplesmente acontecendo e vai vivendo, como um coadjuvante ou marionete?

Ser autorresponsável é ter a certeza absoluta que você é o único responsável pela vida que tem levado, consequentemente, é o único que pode mudá-la.

Quando você começar a pensar desta maneira, conseguirá avaliar e desenvolver o seu nível de maturidade, assim como o de realização. Tornando-se uma pessoa de ação, com crenças fortalecedoras e capaz de construir uma vida feliz e plena.

Exercício 04: Escreva a visão extraordinária da sua vida (o que sempre sonhou, sem limites), o que gostaria de ser, fazer e ter. Discorra sobre os seus sonhos mais fantásticos, sem crítica ou julgamento de impossibilidade.

A CHAVE PARA CONQUISTA DOS SEUS OBJETIVOS

*** Utilize o seu caderno de exercício para colocar a atividade em prática.*

Análise: Compare sua visão extraordinária que acabou de escrever com o que descreveu no capítulo anterior. Assuma as circunstâncias criadas por você e como poderá mudá-las. Tome a decisão de romper com o passado, assim como persistência e perseverança para esperar o tempo para que suas metas aconteçam. O processo é semear, regar e colher sempre.

Quando os acontecimentos não geram os resultados que esperamos, quando nossa vida não está como gostaríamos, temos 2 possibilidades:

1. Assumir a responsabilidade pelos atos e aprender com eles.
2. Achar um culpado, alguém para criticar, ou seja, eximimos nossa responsabilidade.

A CHAVE PARA CONQUISTA DOS SEUS OBJETIVOS

Com mais de 10.500 horas, treinando e orientando executivos, empresários, profissionais liberais com o Coaching Integral Sistêmico, eu consegui identificar cada vez mais diferenças entre os prósperos e os limitados. Veja na tabela abaixo:

PRÓSPEROS	LIMITADOS
Fazedores de dinheiro	Batedores de pontos
Boas ideias (talvez, não as melhores)	Pensam muito, refletem sobre tudo
Põem as ideias em prática	Grandes ideias e poucas realizações
Quando têm resultados frustrados, não reclamam e nem se justificam. São persistentes e perseverantes.	Ideias servem para os outros. Para eles, a justificativa e a explicação por planos e ações frustradas são mais importantes.
Aprendem com os erros e no próximo desafio, buscam resultados melhores.	Negativos e focados no que não pode dar certo.

A CHAVE PARA CONQUISTA DOS SEUS OBJETIVOS

De acordo com estudos da neurofisiologia cerebral, o **lado esquerdo** do cérebro é responsável pela:

- Lógica, memória, sistematização e reflexão. É onde reside nossa capacidade de elaborar ideias, planejar, onde habita o QI - quociente de inteligência.

Enquanto, o **lado direito** é o das:

- Emoções, sentimentos, pensamentos involuntários, inconsciência, intuição e crenças. Responsável pela capacidade de realização e o QE - quociente emocional.

Preencha as lacunas com suas características:



*** Utilize o seu caderno de exercício para colocar a atividade em prática.*

A CHAVE PARA CONQUISTA DOS SEUS OBJETIVOS

O ser humano vitorioso integra as 2 partes do cérebro, tem grandes ideias e consegue agir para pô-las em prática. Entretanto, ao escolher entre ter grandes ideias e reflexões ou ser um verdadeiro realizador, eu escolheria a segunda opção, mesmo que fosse realizador de ideias medíocres.

Há alguns anos, ministrei uma palestra em uma organização educacional para 200 professores. Entre estes, uma pessoa discordou seguramente de ser responsável pela sua vida e sobre o conceito de autorresponsabilidade. Ela indagou: “A vida do ser humano é determinada pelo seu conhecimento e a reflexão que faz sobre tal conhecimento”.

Insistentemente, falou que somos o que sabemos e a reflexão que fazemos sobre esses conhecimentos. É verdade que refletirmos é importante, mas sem a capacidade de torná-lo suas ideias reais, concretas, eu ficarei frustrado.

Ministrando cursos em todos os estados do Brasil e até mesmo em outros países, tenho me deparado com vários perfis profissionais. Os autorresponsáveis são otimistas e motivados, independentemente da circunstância. Mesmo não sendo remunerados a contento, dão o seu melhor, são produtivos e alegres. Até mesmo

A CHAVE PARA CONQUISTA DOS SEUS OBJETIVOS

quando as situações tornam-se adversas, preferem não reclamar, não criticar e nem culpar a empresa. Procuram soluções, vão em busca dos seus objetivos, traçam os seus caminhos e criam responsavelmente sua história de sucesso.

“Os autorresponsáveis agem de forma ativa, eles vivem em primeira pessoa. São eternos aprendizes.”



O PODER DAS PALAVRAS PARA MUDAR A SI MESMO



CAP 05.:



O PODER DAS PALAVRAS PARA MUDAR A SI MESMO

Exercício 05: Durante 7 dias seguidos, leia a metáfora abaixo, que te ajudará a contextualizar em sua vida e sua mente a autorresponsabilidade, não apenas como filosofia, mas também crença determinante.

Trabalhar com alegria

Havia uma fazenda onde os trabalhadores viviam tristes e isolados uns dos outros. Eles estendiam suas roupas surradas no varal e alimentavam seus magros cães com o pouco que sobrava das refeições.

Todos que viviam ali trabalhavam na roça do senhor João, dono de muitas terras, que exigia trabalho duro, pagando muito pouco por isso.

Um dia, chegou ali um novo empregado, cujo apelido era Zé Alegria. Era um jovem agricultor em busca de trabalho. Foi admitido e recebeu, como todos, uma velha casa onde iria morar enquanto trabalhasse ali.

O jovem, vendo aquela casa suja e abandonada, resolveu dar-lhe vida nova. Cuidou da limpeza e, em suas horas vagas, lixou e pintou as paredes com cores ale-



O PODER DAS PALAVRAS PARA MUDAR A SI MESMO

gres e brilhantes, além de plantar flores no jardim e nos vasos. Aquela casa limpa e arrumada destacava-se das demais e chamava atenção de todos que por ali passavam.

Os outros trabalhadores lhe perguntavam “Como você consegue trabalhar feliz e sempre cantando com o pouco dinheiro que ganhamos?”

O jovem olhou para os amigos e disse: “Bem, este trabalho hoje é tudo que eu tenho. E posso escolher como viver, e ao invés de criticar e reclamar, prefiro agradecer por ele. Quando comecei a trabalhar aqui, percebi as condições e tratamento que as pessoas recebiam e como ninguém me obrigou a aceitar este emprego, não tem sentido ficar reclamando. Não é justo que agora que estou aqui, fique reclamando. Pelo contrário, farei com capricho e amor tudo aquilo que aceitei fazer”.

Os outros, que acreditavam ser vítimas das circunstâncias, abandonados pelo destino, o olhavam admirados e comentavam entre si “Como ele pode pensar assim?”

O entusiasmo do rapaz, em pouco tempo, chamou a atenção do fazendeiro, que passou a observá-lo à distância. Um dia o Sr. João pensou: “Alguém que

O PODER DAS PALAVRAS PARA MUDAR A SI MESMO

cuida com tanto carinho da casa que emprestei cuidará com o mesmo capricho da minha fazenda. Ele é o único aqui que pensa como eu. Estou velho e preciso de alguém que me ajude na administração da fazenda”.

Num final da tarde, seu João foi até a casa do rapaz e, após tomar uma café bem fresquinho, ofereceu ao jovem o cargo de administrador da fazenda. Convite que o rapaz aceitou prontamente. E com o novo cargo veio também uma nova casa e um novo salário.

E seus amigos logo começaram a falar que ele era um grande puxa saco, pois tinha convidado aquele crápula para tomar café na sua casa.

Passado algum tempo, seus colegas comentaram como ele era sortudo e que dava certo para ele. A resposta do jovem veio logo: “Em minhas andanças, meus amigos, eu aprendi muito, e o principal é que não somos vítimas do destino. Existe em nós o livre-arbítrio e assim, a capacidade de realizar e dar uma vida nova a tudo o que nos cerca. E isso depende de cada um.” Continuou ele: “Toda pessoa é capaz de efetuar mudanças significativas no mundo que a cerca”. Mas o que geralmente ocorre é que, ao invés de agir, jogamos a responsabilidade da nossa vida sobre os ombros alheios. Esperamos que eles atendam às nossas expectativas, que eles mudem, que eles sejam e ajam como nós queremos. Sempre encontramos alguém

O PODER DAS PALAVRAS PARA MUDAR A SI MESMO

a quem culpar pela nossa infelicidade, esquecidos de que ela só depende de nós mesmos.

Eu decidi mudar a minha vida e para que isso aconteça sei que não poderei mudar a ninguém a não ser eu mesmo. Esta é a única maneira de colher mudanças positivas a longo prazo. Eu consegui o maior desafio do mundo. Eu mudei a mim mesmo e hoje sou o responsável pela minha vida e destino.”

Às vezes, para encobrir medos, indolências, rancores, infelicidades e incapacidades, transferimos a culpa para nossos pais, governantes, cônjuge, empresários ou a própria sociedade. Esquecemos que quem elege os governantes são as pessoas, que empresários geram empregos e que a sociedade é composta por cidadãos. Por isso, cada pessoa tem completa responsabilidade na formação de circunstâncias que a rodeia.

“Nós podemos e devemos criar a realidade do mundo que nos rodeia. Isto também é autorresponsabilidade.”

O PODER DAS PALAVRAS PARA MUDAR A SI MESMO

Por não terem autorresponsabilidade, elas sempre colocam a falta de oportunidade como o principal fator que bloqueia suas vidas e, ainda, justificam-se por ter uma vida medíocre.

O “se” é o seu principal argumento. Se tivesse dinheiro, se eu ganhasse aquilo, se fosse promovido, se os clientes fossem fáceis, se tivesse mais tempo.

Se não justificassem tanto, reclamassem tanto, se não esperassem tanto dos outros, tudo seria diferente na vida das pessoas.

Vou exemplificar com o relato do caso de um executivo na área comercial, antes e depois de fazer o meu treinamento de inteligência emocional.

Antes: “Para que eu tenha resultados que esperam de mim, minha equipe deveria ser mais proativa e comprometida. Eles preencheriam seus relatórios e resumos de desempenho sem precisar de cobrança. O marketing da empresa seria mais agressivo e, principalmente, meu diretor seria mais comprometido e menos exigente”.

Depois: “Sei que tenho sido relapso e omissor. A

O PODER DAS PALAVRAS PARA MUDAR A SI MESMO

maior parte da minha equipe é muito boa, mas precisa de mais acompanhamento e cobrança. Uma pequena parte da equipe, porém, não tem atitude, nem potencial para estar na empresa e eu deveria ter tido a coragem moral para trocá-la. De qualquer maneira, todos precisam da minha experiência e treinamento. E na verdade meu diretor já me deu várias chances e ainda não fui capaz de aproveitá-las. Desta vez não vou tentar, muito menos deixar de fazer o que deveria ter feito há muito tempo. Vou assumir a responsabilidade pelos resultados da minha equipe e se não tivermos os resultados esperados sei que fui o responsável. Agora é minha vez, minha carreira e minha vida, só depende de mim. Estou indo, está na minha vez.”

Só foi preciso 1 mês para o executivo provar verdade no seu discurso. A equipe mudou radicalmente suas atitudes e comportamentos. Até o próprio protagonista da história, o executivo, se surpreendeu por não acreditar que atitudes tinham o poder de gerar mudanças fortes e transformadoras em relação às vendas, procedimentos e climas organizacionais.



AS 6 LEIS DA AUTORRESPON- SABILIDADE



CAP 06.:

AS 6 LEIS DA AUTORRESPONSABILIDADE

1. Se é para criticar (os outros), cale-se.
2. Se é para reclamar, dê sugestão.
3. Se é para buscar culpados, busque solução.
4. Se é para se fazer de vítima, faça-se de vencedor.
5. Se é para justificar seus erros, aprenda com eles.
6. Se é para julgar as pessoas, julgue suas atitudes.

Ao transformar estas práticas linguísticas e comportamentos em hábitos, sua vida passará por várias mudanças. Quem estiver ao seu redor logo perceberá diferenças. Novas oportunidades baterão à sua porta, te fazendo sentir-se completo e realizado. Aí, se dará conta dos efeitos tremendos da autorresponsabilidade.

Nas próximas páginas, eu vou te explicar cada uma dessas leis e quais os primeiros passos para começar a aplicá-las.

LEI Nº 01 - Se é para criticar, cale-se.

Pessoas acreditam na existência de críticas

AS 6 LEIS DA AUTORRESPON- SABILIDADE

construtivas, cujo objetivo é ajudar o próximo. Por favor, desfaça essa crença! Na minha vida, nunca vi alguém criticando em prol de ajudar o outro. Imagine como se sente quando alguém se aproxima e em tom superioridade, fala “Vou fazer uma crítica construtiva, mas é para o seu bem”. A pessoa ouvinte já se prepara para ter “atacada”, “bordoada”.

É lógico, basta pensar, se a intenção fosse positiva, não seria uma crítica. Se o foco fosse este, poderia sugerir uma ideia, algo que focasse no acerto, motivando o ouvinte a seguir em frente.

Caso você seja daqueles que gostam de criticar ou analisar o outro, experimente o contrário, dê sugestões ou ideias que o leve adiante. Os resultados serão tremendos e mais, a pessoa fará questão da sua companhia e orientação.

É simples enxergar o erro do outro, apontando o que há de errado, pois isso nos impede de olharmos à nossa frente e refletirmos os bloqueios que nos impedem de evoluir.

Quando paramos de criticar, o nosso foco começa ser a solução, ao invés do problema. O nosso subconsciente se responsabiliza pelos aconteci-

AS 6 LEIS DA AUTORRESPON- SABILIDADE

mentos e conseqüentemente, as atitudes e decisões tornam-se mais proativas, precisas e produtivas.

LEI Nº 02 - Se é para reclamar, dê sugestão.

Reclamar é exigir de si, reivindicar ou em outra abordagem queixar-se, protestar e lamuriar. Existem pessoas pautando a vida à base de reclamações e cobranças desenfreadas, criando uma existência pobre e carente.

Com isso, a única prova que se tem é a incapacidade e imperfeição da outra pessoa, acreditando-se ser superior e mais capaz.

Fale apenas palavras que edifiquem, conforme a necessidade de quem ouve e, não para satisfazer o ego de quem fala. Uma das principais características da reclamação é a falta de autorresponsabilidade, já que:

- Olha o que acontece consigo ou ao redor, sem nenhum poder de influência.
- Tira o foco dos erros e coisas indesejadas de si e coloca nos outros ou nas circunstâncias.
- Se farta na reclamação e se isenta da ação.
- Espera a vida acontecer, em vez de concentrar

AS 6 LEIS DA AUTORRESPON- SABILIDADE

os seus esforços na solução dos problemas.

As pessoas vitoriosas não perdem tempo reclamando e focando no problema. O tempo é precioso, por isso, prefere focar na solução e nas possibilidades. Mas isso não significa que pessoas autorresponsáveis não confrontam os outros com a verdade, compartilhando suas expectativas e o que de fato realizaram.

Muitas pessoas usam a reclamação para chamar atenção, seja fazendo-se de vítimas ou para sentir compaixão de si mesmas. Em vez disso, as pessoas realizadas preferem se deter aos pontos fortes, pois têm consciência que palavras são sementes adubadas e ao deter-se nos problemas ou erros, essas sementes que vão florescer. Você escolherá quais palavras serão proferidas por você, se serão críticas ou cobranças, ou elogios e validação.

LEI Nº 03 - Se é para buscar culpados, busque a solução.

Buscar culpados é uma maneira fácil e rápida de se desresponsabilizar pelo mundo que vive, pelos acontecimentos, pelos fatos e resultados obtidos em sua vida e ao seu redor.

AS 6 LEIS DA AUTORRESPON- SABILIDADE

A nível neural é um grande perigo, pois o hemisfério direito, que é o lado realizador do nosso cérebro, ao receber a mensagem que o resultado (insatisfatório) obtido foi por culpa dos outros cria o seguinte diálogo: “Por que mudar e fazer diferente, se o resultado negativo obtido foi culpa do outro?”.

Os erros se tornam repetitivos e em cima deles não são tiradas lições. Afinal, se não estou errado, se a culpa é do outro, por que devo mudar? Os outros que mudem.

Mas enquanto essas justificativas não forem excluídas, nada vai mudar. Um exemplo disso são vendedores que vivem queixando-se por não conseguirem aumentar suas vendas e culpam os clientes por isso. Se os vendedores não são responsáveis, por qual motivo tentariam ser diferentes? Por que deveriam buscar novas técnicas? Por que deveriam se capacitar mais?

Pare de buscar culpados. Invista em soluções e aliados, parceiros de aprendizagem.

LEI Nº 04 - Se é para se fazer de vítima, faça-se de vencedor.

Pessoas possuem o hábito de se fazerem de víti-

AS 6 LEIS DA AUTORRESPON- SABILIDADE

mas, seja criticando e reclamando ou colocando-se uma situação de inferioridade e sofrimento.

Existem várias explicações e motivos para isto acontecer. As crianças precisam se sentirem amadas e importantes, mas, por incapacidade afetiva ou falta de tempo dos pais, a maioria das vezes, não obtêm esse alimento emocional. Quando elas adoecem e os pais percebem que é algo mais grave, voltam-se totalmente para ela com carinho, atenção e cuidado, que na compreensão da criança, era justamente o amor que precisava.

Ao ficar curada, a criança não sente mais esse amor deles. Então, como normal na primeira infância, ela novamente adoece e voltam-se as atenções completamente para ela. A repetição deste ciclo, acaba deixando um aprendizado inconsciente na memória desta criança:

“Quando sofro, fico doente e debilitada, sou amada, mas quando são, ninguém liga pra mim.”

Mesmo quando somos adultos e nos tornamos mais racionais, a criança continua lá dentro, querendo carinho, atenção, ser amada e se sentir importante. E para conquistar isto, o caminho foi

AS 6 LEIS DA AUTORRESPON- SABILIDADE

aprendido na infância, basta sofrer ou mostrar que está sofrendo que as pessoas a notarão.

Então, o adulto carente e infantilizado sairá em busca de se sabotar e levar sua existência ao declínio. Viverá como um sofredor, relatará as dificuldades em casa, contas atrasadas, abandono.

Mas se quer ser querido, amado, admirado, viva como um VENCEDOR. Profetize palavras de vida e construção. Ninguém consegue dar carinho e atenção ao outro, em um longo período de tempo, focando apenas em sofrimentos e angústia. A não ser que a outra pessoa também esteja acometida do mesmo mal, a autovitimização. Afinal, serão 2 pessoas debilitadas emocionalmente servindo de muleta uma à outra.

LEI Nº 05 - Se é para justificar seus erros, aprenda com eles.

O erro é parte integrante do processo de aprendizagem. Se não houver erro, não haverá aprendizado. Muitas pessoas debilitadas emocionalmente e acostumadas a ser criticadas e humilhadas, ao errar foram programadas inconscientemente para negar e fugir dos seus erros, evitando tanto quanto possível reconhecê-los,

AS 6 LEIS DA AUTORRESPON- SABILIDADE

evitando olhar para si e assim, evitando se sentir mais uma vez diminuídas e invalidadas.

Pessoas de sucesso trazem o pressuposto da PNL de que “não existem erros, apenas resultados” arraigados em sua vida, suas atitudes. Acreditam que tudo que acontece não são erros ou fracassos e sim, efeitos e resultados. E que dessa maneira podem aprender com eles e para não colher os mesmos resultados basta fazer diferente na próxima vez.

Por exemplo, se as vendas este mês não forem satisfatórias, não encare como uma derrota, pois se assim for, ficará debilitado, desmotivado e provavelmente, será pior no mês seguinte.

Aprenda com tudo e todos, a partir dos resultados obtidos, mude a si mesmo na busca de novos e melhores resultados.

LEI Nº 06 - Se é para julgar as pessoas, julgue apenas suas atitudes e comportamentos.

Quando alguém nos ofende, a reação normal na maioria das pessoas é se magoar e entender a ofensa como algo pessoal e direto. Ao sermos

AS 6 LEIS DA AUTORRESPON- SABILIDADE

trancados no trânsito, o mais comum é xingar, reclamar e ser agressivo.

A pessoa autorresponsável não julga a pessoa e sim a atitude dela. Seu diálogo interno é assim: “Que barbeiragem aquela pessoa fez, poderia até causar um acidente”. Ao invés de julgar e condenar as pessoas ao seu redor tente julgar e compreender as atitudes dela.

Compreender que pessoas cometem barbeiragens pode ser maravilhoso, que as que nos magoam podem ser nossos melhores aliados, que pessoas que não são tão verdadeiras conosco podem ser nossos protetores.

Se cada um de nós, em vez de querer encontrar erros e falhas nos outros, procurasse em si, certamente o mundo seria melhor, com menos ofensas e mais verdade.



O PASSO Nº 1 PARA APLICAR AS 6 LEIS DA AUTORESPONSA- BILIDADE



CAP 07.:

 O PASSO Nº 1 PARA APLICAR AS 6 LEIS DA AUTORESponsABILIDADE

Como tudo em nossas vidas, o que se fala e como se fala são hábitos, algumas vezes produtivos e engrandecedores, outras vezes destrutivos e limitantes. Com a autorresponsabilidade em nossas vidas podemos escolher pelo que nos faz bem, basta um pouco de esforço racional e disciplina para mudá-los.

Exercício 06: Imprima as 6 leis da autorresponsabilidade e cole nos lugares onde mais você frequente e será fácil de visualizar, como no espelho do banheiro, na porta do guarda roupa, no escritório.

Semanalmente, recebo centenas de depoimentos de pessoas que transformaram suas vidas apenas usando as leis da autorresponsabilidade. Então, não adie ainda mais as suas possibilidades! Imprima, cole, faça bom uso e lembre-se: tudo muda após você mudar.

Caso ainda não tenha compreendido ou concordado, vou deixar abaixo um texto que revela

O PASSO Nº 1 PARA APLICAR AS 6 LEIS DA AUTORESPO- NSABILIDADE

uma característica comum das pessoas que não possuem o conceito de autorresponsabilidade. Aqueles que optam por criticar, reclamar, se esconder atrás dos outros, pessoas que estão à margem de suas próprias vidas.

Os outros

...Veríssimo que me desculpe, mas atribuir tudo de ruim só ao povo é incorreto e incompleto: o povo é aquilo mesmo, talvez até mais, porém não é o único responsável por tudo estar errado. Tem os outros que não prestam. Vamos às eleições de 1989: todos queriam Lula, mas na hora da verdade, vêm os outros e votam em Collor. A anarquia que reina no congresso nada tem com o povo, que não vota leis.

São os outros que votam. Os outros fumam nos ônibus e elevadores e nem se preocupam com as boas maneiras ou proibições. “Os outros que obedecem”, dizem cinicamente. Quem é que não sabe votar? Quem votou nesse político que além de corrupto ficou impune? Quem fura filas? Quem dirige sem cuidado, achando-se dono das ruas só porque tem carro? Quem entra na contramão? Quem buzina quando abre o sinal verde? Quem acreditou no choro da santa? Ou na imagem da santa no vidro? Os outros e ninguém mais. Alguém já teve notícias de acidentes que não sejam provocados pelos ou-

O PASSO Nº 1 PARA APLICAR AS 6 LEIS DA AUTORESPONS- SABILIDADE

tros? Nunca! Eu, quando viajo, nem me preocupo comigo, mas com os outros que são irresponsáveis,

ultrapassam nas curvas, guiam com excesso de velocidade. Os outros, sempre os outros. Os outros são nossa desgraça! Mas quem, afinal, são os outros? Devem ser entes sobrenaturais, pois nunca os outros se identificam. Todos criticamos ou nos escondemos por trás dos outros, todos projetamos nos outros os traços ruins de nossa personalidade, todos esperamos que os outros cumpram com o dever, mas diz quem são os outros.

- Luciano Lira Macedo



O DIFERENCIAL DE PESSOAS DE SUCESSO



CAP 08.:

 O DIFERENCIAL DE PESSOAS DE SUCESSO

Em um treinamento, uma professora de educação física, visivelmente desesperançosa, contou o conceito de autorresponsabilidade, como se seus fracassos e insucessos aconteceram pela falta de oportunidade.

“Infelizmente, a sorte não sorriu” – disse ela. Não eram justificativas, mas crenças de que as oportunidades acontecem por acaso, uns têm e outros não.

No caso, apenas os outros tinham oportunidades, o que não acontecia com ela. O que ela não se deu conta foi o motivo e o que eles faziam de diferente para terem oportunidades. Eles agiam, pensavam e sentiam diferentes dela e estes eram os seus diferenciais.

Pessoas de sucessos não esperam oportunidades aparecerem e nem reclamam quando não aparecem, pois sabem que estão no controle do barco das suas vidas. Elas simplesmente não acontecem ao acaso e sim, são criadas consciente ou inconscientemente.

O DIFERENCIAL DE PESSOAS DE SUCESSO

Nada acontece por acaso. As nossas atitudes diante da vida é que vão trazer seus resultados e tudo é consequência dos nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Quando gerenciamos o nosso estado presente, somos capazes de conduzir com grande margem de acerto nossa vida na direção desejada.

As pessoas que se julgam cegas e não percebem a infinidade de possibilidades que esbarra de forma escancarada. Para elas, viver é na verdade sobreviver e vão levando a vida como dá. Sempre culpando ou esperando que os outros as ajudem ou no mínimo não atrapalhem.

Estudos frequentes atestam que quanto mais as pessoas se sentem responsáveis pela vida que têm levado, mais realizadas e plenas são. Traga a autorresponsabilidade não como uma filosofia de vida e sim, uma crença forte, arraigada a sua mente, palavras e atitudes.

“Como é frustrante a vida das pessoas que não são capazes de construir suas oportunidades, como são frágeis profissionalmente aqueles que se colocam à mercê do mundo, na fila de espera de uma oportunidade.”

Paulo Vieira



A MOTIVAÇÃO DIÁRIA QUE TRANSFORMARÁ SUA HISTÓRIA



CAP 09.:

A MOTIVAÇÃO DIÁRIA QUE TRANSFORMARÁ SUA HISTÓRIA

Exercício 07: Leia o texto abaixo e reflita cada palavra presente nele. Que ele possa ser a sua motivação e dar entusiasmo para construir a sua nova história, a partir de agora.

Possuis os recursos financeiros coerentes com as tuas atitudes, nem mais, mas o justo para as tuas lutas internas.

Teu ambiente de trabalho é o que elegeste espontaneamente para tua realização.

Teus colegas e amigos são as almas que atraíste, com tua própria afinidade, habilidades e debilidades. Portanto, teu destino está constantemente sob teu controle. Deus te deu livre arbítrio e tu escolhes, recolhes, eleges, atraís, buscas, expulsa, modificas tudo aquilo que te rodeia a existência.

Cuida das palavras que saem da tua boca, elas têm poder de vida e morte, elas têm poder de bênção e maldição.

Teu corpo clama, teus ombros pedem, tua coluna ereta ou não, é eloquente!

Teus pensamentos e vontades são a chave de teus

A MOTIVAÇÃO DIÁRIA QUE TRANSFORMARÁ SUA HISTÓRIA

atos e atitudes...

São as fontes de atração e repulsão na tua jornada e vivência.

Não reclames nem te faça de vítima.

Antes de tudo, analisa e observa.

A mudança está nas tuas mãos.

Reprograma tua meta, reprograma tua mente.

Busca o bem e viverás melhor.

Busca a Deus e te conhecerás melhor.

Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode recomeçar agora e fazer um novo fim.

(Autor desconhecido)

Adaptação Paulo Vieira



COMO MUDAR MINHA EXISTÊNCIA SEM RESPONSABILIZAR O OUTRO



CAP 10.:

COMO MUDAR MINHA EXISTÊNCIA SEM RESPON- SABILIZAR O OUTRO

Algumas pessoas falsamente autorresponsáveis acreditam que devem ou precisam mudar as pessoas para que suas vidas sejam produtivas e prósperas como elas esperam. Entretanto, o autorresponsável se basta nas suas escolhas, decisões, fé no criador e, dessa maneira, faz bom uso do livre-arbítrio dado por Deus.

As pessoas realmente prósperas sabem por experiência própria que não é produtivo nem frutífero tentar mudar quem está a sua volta. Sabem que seria um ato de arrogância e prepotência sair por aí, como o sábio do mundo, querendo que as pessoas sejam diferentes.

Impelindo, coagindo, impondo ou até mesmo persuadindo as pessoas para quem sejam aqueles que eles entendem como certo.

As pessoas autorresponsáveis sabem que tentar mudar as pessoas, fazê-las atender às suas expectativas e fazê-las agir como querem geram resultados desastrosos.

COMO MUDAR MINHA EXISTÊNCIA SEM RESPONSABILIZAR O OUTRO

Antes de tentar mudar alguém, devo mudar a mim mesmo. Se não consigo mudar a mim, por que conseguiria mudar outras pessoas?

Você, gerente de vendas, executivo ou proprietário, já pensou em não tentar mudar sua equipe e mudar a si mesmo? Ao invés de cobrar capacitação da parte deles, você poderia e deveria se capacitar. Em vez de querer que eles sejam os melhores, seja o melhor. Antes de os querer focados em resultados, implante ferramentas de gerenciamento de vendas, que focasse você como o responsável pelos resultados.

Seja diferente, antes de querer ou exigir que os outros mudem, mude a si mesmo, mude sua forma de pensar, de sentir e tudo ao seu redor vai mudar como por um passe de mágica. Tudo vai se adequar coerentemente com esta nova pessoa que surge.



CONFRONTAR A SI E OS OUTROS COM A VERDADE



CAP 10.:



CONFRONTAR A SI E OS OUTROS COM A VERDADE

A minha grande inspiração sempre foi Jesus Cristo, o maior de todos os líderes, empreendedores e mestres. De fato, ele era completamente autorresponsável. Não criticava, reclamava ou buscava culpados, apenas confrontava as pessoas com a verdade.

O mesmo serve para nós, devemos nos alegrar com a verdade, mesmo que seja dolorosa para alguém ou para nós mesmos. A pessoa autorresponsável sabe a importância de reconhecer o bom comportamento e resultados, assim como confrontar pelas atitudes inadequadas.

Só tenha cuidado com a autocobrança, pois não somos nem de longe parecidos com Jesus, no que refere-se a santidade e sabedoria. Por isso, antes de confrontar quem quer que seja, torne-se um perito em confrontar a si mesmo com a verdade.



O PROCESSO DECISIVO PARA MUDAR SUA VIDA A PARTIR DE AGORA



CAP 12.: TERMO DE COMPROMISSO

Exercício 08: Este será o último passo neste livro. É o momento de comprometer-se em avançar na direção dos seus objetivos. Nas linhas a seguir, preencha o seu Termo de Compromisso, no qual você declarará a autorresponsabilidade, incluindo as suas 6 leis, como o guia para o seu dia a dia.

Após preenchido, é importante que você decore sua declaração ou mesmo coloque em um local de fácil acesso para que nos próximos 30 dias, leia em voz alta sempre ao acordar.

Termo de Compromisso

Eu, _____
 _____ declaro para todos e devidos fins ligados ao meu sucesso e felicidade que me comprometo a ser autorresponsável com as seguintes características

e para isso usarei fielmente as seis leis da autorresponsabilidade que são:

TERMO DE COMPROMISSO

Lei Nº 01:

Lei Nº 02:

Lei Nº 03:

Lei Nº 04:

Lei Nº 05:

Lei Nº 06:

Desta maneira, colherei grandes resultados e mudanças na minha vida profissional e pessoal.

Assinatura: _____

Data: ____/____/____

Parabéns! Você venceu a primeira e decisiva etapa em direção às mudanças e conquistas. Conseguiu aprofundar sobre autorresponsabilidade, transformando o conceito em uma crença.

Pense, fale, sinta e se comporte com autorresponsabilidade e conseqüentemente, resultados extraordinários serão alcançados por você de forma rápida e sem muito esforço.

Deus abençoe seus planos e abra portas para a conquista dos seus objetivos.

Um forte abraço,
Paulo Vieira

“

E NO FINAL
VÃO LHE PERGUNTAR:
O QUE VOCÊ FEZ DA
SUA VIDA? E VOCÊ?
O QUE VAI RESPONDER?
NADA?

TCHE KNOW



